**Календарно-тематичне планування з «Основ здоров’я» для 9 класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Дата проведення** | **При****мітка** | **Зміст** **навчального матеріалу** | **Очікувані результати** **навчально-пізнавальної діяльності** |
|  |  |  |  |  |
| **Розділ 1. ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**  (*4 год.*) |
| 1 |  |  | Феномен життя і здоров’я людини.***Практична робота № 1***«Аналіз свого способу життя та особистих цілей». | ***Знаннєвий компонент****Учні називають****:***- чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров’я;*наводять приклади***:** - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров’я***Діяльнісний компонент****Учні розпізнають*ознаки здоров’я, хвороби та проміжних станів;*демонструють* високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив***Ціннісний компонент****Учні пояснюють:*- необхідність планування життя;- взаємозв’язок різних складових здоров’я; - вплив способу життя на здоров’я; *уміють:*- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя. |
| 2 |  |  | Життя як проект. |
| 3 |  |  | Сучасне уявлення про здоров’я.  |
| 45**т/о** |  |  | Чинники впливу на здоров’я***Практична робота № 2***«Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя». ***Тематичне оцінювання по розділу І «Здоров’я людини».*** |
| **Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я** (*4 год.*) |
| 6 |  |  | Оцінка рівня фізичного здоров’я. | ***Знаннєвий компонент***Учні називають: - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров’я;*наводять приклади***:** - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур ***Діяльнісний компонент****Учні уміють:*- визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров’я;*дотримуються правил*особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності***Ціннісний компонент****Учні пояснюють****:*** - переваги здорового способу життя;- значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров’я |
| 7 |  |  | Рухова активність. |
| 8 |  |  | Біологічні ритми і здоров’я. |
| 910 |  |  | Особиста гігієна.Принципи здорового харчування. |
| 11 |  |  | Харчування і контроль маси тіла.***Практична робота № 3***«Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму». |
| 12 |  |  | Моніторинг фізичної форми.***Практична робота № 4***«Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я».  |
| 13**т/о** |  |  | ***Тематиче оцінювання по розділу ІІ «Фізична складова здоров’я»*** |
| **Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ’Я** (*5 год.*) |
| 14 |  |  | Стратегія самореалізації.   | ***Знаннєвий компонент****Учні називають:* - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості;*наводять приклади:*- різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці***Діяльнісний компонент****Учні уміють:***-** застосовувати прийоми самоконтролю;- визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності;- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;- складати план удосконалення характеру.*розпізнають*ознаки активного і пасивного навчання***Ціннісний компонент****Учні пояснюють:*- необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров’я і професійного успіху;- роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації;- переваги активного стилю навчання; - залежність формування характеру від різних чинників;- значення моральних цінностей у формуванні характеру. |
| 15 |  |  | Життєве самовизначення.***Практична робота № 5***«Виявлення професійних схильностей». Міні-проєкт «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації.» |
| 16 |  |  | Емоційна саморегуляція. |
| 17 |  |  | Уміння вчитися.***Практична робота № 6***«Визначення індивідуального стилю навчання»  |
| 18 |  |  | Способи ефективного навчання.***Практична робота № 7***«Визначення індивідуального стилю навчання». |
| 19202122**т/о** |  |  | Характер і цінності.Самооцінка характеру.***Практична робота № 8***«Самооцінка характеру».Самовиховання характеру.Проєкт самовиховання.***Тематичне оцінювання по розділу ІІІ «Психічна і духовна складові здоров’я».*** |
| **Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я** (*11 год.*) |
| 23 |  |  | **Тема 1. Соціальне благополуччя.**Ефективне спілкування. | ***Знаннєвий компонент****Учні називають:* - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров’я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді;*наводять приклади* негативних наслідків ранніх статевих стосунків;***Діяльнісний компонент****Учні уміють:*- ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки;- оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу;- протидіяти стигмі та дискримінації.***Ціннісний компонент****Учні пояснюють:* - роль родини у задоволені потреб людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. |
| 24 |  |  | Формування здорових стосунків.***Практична робота № 9***«Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками». |
| 25 |  |  | Цінність родини.***Практична робота № 10*** *«*Визначення місця здоров’я в ієрархії власних життєвих цінностей». |
| 26 |  |  | Репродуктивне здоров’я молоді.***Практична робота № 11***«Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання». |
| 27 |  |  | Школа майбутніх батьків. |
| 28 |  |  | ВІЛ/СНІД: виклик людині.***Практична робота № 12***«Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі». |
| 29**т/о** |  |  | ВІЛ/СНІД: виклик людству.***Тематична атестація по темі 1 розділу ІV «Соціальна складова здоров’я».*** |
| 30 |  |  | Рівні, види і заходи безпеки.***Практична робота № 13***«Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні». |
| 31 |  |  | Національна безпека України. |
| 32 |  |  | Розвиток людства і глобальні проблеми.***Практична робота № 14***«Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров’я громади». |
| 33 |  |  | На шляху до сталого розвитку. |
| 34 |  |  | ***Тематичне оцінювання по розділу ІV «Соціальна складова здоров’я».*** |
| 35 |  |  | Підсумковий урок. |